

Trendi

Diabetes Pirkanmaa ry:n jäsenlehti 4 | 2025



- Tervetuloa syyskokoukseen!
- Mukanetti tarjoaa matalan kynnyksen digitukea

Lääkäri

- Ajanvaraus 045 358 2505

Vastaanottomaksu 45 min.	110 €
Kela korvaus	30 €
Toimistomaksu	15 €/jäsenet, 30 €/muut
Peruuttamaton aika	140 €

Diabetesneuvonta

maksuton

- Ajanvaraus 045 358 2505

Jalkojenhoitaja

55 €/60 €

- Ajanvaraus 045 104 3155

Ravitsemusterapeutti

100 €

-Puhelin- tai etävastaanotto

- Ajanvaraus 045 348 3069

Mittaukset

diabetesneuvonnan yhteydessä

HbA1c	18 €/25 €
Verensokeri	6 €/10 €
Verenpaine	5 €/8 €
Kehonkoostumus	15 €/35 €

Jäsenhinta koskee Diabetes Pirkanmaa ry:n jäseniä. Maksut pankkikortilla tai käteisenä.

Kannatusjäsenyys

Voit liittyä Diabetes Pirkanmaa ry:n kannatusjäseneksi maksamalla kannatusjäsenmaksun 50 € yhdistyksen tilille

FI66 5730 0821 0963 99

Maksun viestiksi Kannatusjäsenyys.

Myös yritys voi olla kannatusjäsen!



TILAA VUOKRATAAN!

Etsitkö kokous- tai juhlatilaa? Yhdistykseltä voit vuokrata tilat max. 20 henkilölle. Ota yhteyttä pia.nykanen@diabetespirkanmaa.fi tai p. 050 576 3313 ja kysy tarjous.

Muutokset mahdollisia!

PÄÄKIRJOITUS

Diabetesyhteisö edunvalvojana

Tyypin 2 diabetesta sairastava ihmettelee, miksi hän ei saa enää liuskoja verensokerinsa tarkistamiseen. Monipistoshoidon toteuttava diabetesta sairastava on korkeassa iässä, eikä kuulemma enää tarvitse sensoreita – vanhus harmittelee, kun nyt pitää mitata sormenpäästä. Omaishoidon tuki jätettiin myöntämättä diabetesta sairastavalle lapselle, koska hyvinvointialueen mielestä hänen hoitonsa ei ole tavanomaista sitovampaa ja vaativampaa.

Mitä yhteistä näillä tapauksilla on? Kaikki edellyttävät diabetesyhteisön valppautta. Julkisen vallan mielivaltaa ei ole se, että kaikki eivät saa saman verran samoja asioita. Esi-merkiksi sairauksien hoidossa pätee periaate: jokaiselle tarpeen mukaan. Olennoista on, että kaikkia kohdellaan yhdenvertaisesti, heidän tilanteitaan arvioidaan julkilausuttujen ja harkittujen periaatteiden valossa, heitä koskevat päätökset perustellaan kestävällä tavalla. Diabeteksen hoitopäätökset tulee tehdä yksilöllisen hoidon tarpeen arvion pohjalta, jota hoitosuosittukset viitoittavat.

Luonteenlaatuamme täällä Pohjolassa kuuluu vahva konsensushakuisuus. Emme halua olla hankalia. Kun sinua mietityttää omassa hoitossasi jokin asia, ota se puheeksi. Työssäni kohtaan puhelimesta diabetesta sairastavia ja läheisiä, jotka ovat tyytymättömiä hoitoonsa ja palveluihinsa. He kysyvät, mitä on tehtävissä. Neuvon heitä toki tekemään muistutuksia ja kanteluja, mutta moni ei muista, että ensisijainen keino on keskustelu hoitavan ammattilaisen kanssa. Keskustele ensin, kysy perusteet, ilmaise tyytymättömyytesi ja tiedon tarpeesi. Mikäli yhä koet epäasiallisuutta tai vääryyttä, laadi muistutus.

Se, että itselleen tai kumppanilleen purnaa huonosta kokemuksesta tai epäyhtenäisyydestä, ei vielä luo muutosta. Muistutuksella saatat kokemuksesi laajemmin organisaation



tietoon, ja annat paitsi itsellesi mahdollisuuden erilaiseen ratkaisuun, myös organisaatiolle mahdollisuuden oppia ja kenties muuttaa toimintaansa. Oikaisuvaatimuksellasi epäoikeudenmukaiseksi kokemaasi päätökseen saatat olla tiennäyttäjänä muillekin, ajamassa monen muunkin asiaa.

Diabetesyhteisöstä saat tukea ja apua. Emme voi olla jokaisen yksityinen asianajaja, mutta voimme olla hereillä yhteisönä. Yhteisömme koostuu diabetesta sairastavista, heidän läheisistään, meistä yhdistysten aktiiveista ja työntekijöistä, mutta myös diabetesammattilaisista. Diabetesyhdistykset, kuten Diabetes Pirkanmaa, ovat alueensa diabetesta sairastavien äänenä – yhdistyksen toiminnassa on aina tilaisuuksia vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia ja kertoa palautetta myös diabetespalveluista. Yhdistyksesi on tärkeä yhteistyökumppani hyvinvointialueelle, kun palveluja kehitetään ja tarpeita ennakoidaan. Diabetesliitto puolestaan auttaa diabetesyhdistyksiä, ja näin yhteisön voima kertaantuu.

Sinä olet silti se yhteisön tärkein palanen, ilman sinua ei tätä yhteisöä ole.

Laura Tuominen-Lozić
sosiaali- ja terveystieteiden asiantuntija,
Diabetesliitto

puhelinneuvonta sosiaali- ja terveysturva-
asioissa ma klo 8.30–11 ja to klo 12–15,
p. 050 567 2555

TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Kuluvaa vuotta on vielä jäljellä, mutta hallitus ja me työntekijät suunnittelemme ensi vuoden toimintaa ja pohdimme taloutta. Vuoden 2026 toimintasuunnitelman tekeminen on ollut haastavaa, ja haastetta on etenkin rahoituksen suhteen. Toimitilan suhteen ei ole edelleenkään mitään uutta kerrottavaa. Yleisöluennoilla on ollut mukavasti osallistujia, mutta tapahtumiin ja liikuntakokeiluihin osallistuminen on ollut vähäistä. Olemme joutuneet perumaan syksyn aikana useamman tapahtuman vähäisen osallistujamäärän takia, joten joudumme miettimään, mitä kannattaa järjestää ja mitä ei. Suunnitteluun ja järjestämiseen mennee yllättävän paljon aikaa ja monet tapahtumat pitää järjestäjille perua hyvissä ajoin. Muistahan ilmoittautua ajoissa tapahtumiin!

Toimintasuunnitelmaan liittyen teimme nopean kyselyn uutiskirjeen ja verkkosivujen kautta. Halusimme tietää, millaiseen toimintaa halutaan osallistua ja mitkä palvelut kiinnostavat. Kysyimme myös kantaa jäsenmaksuun ja TrenDi-jäsenlehteen.

TrenDi-jäsenlehti on tärkeä tiedotuskanava!

Tietoa yhdistyksen toiminnasta vastaajat olivat saaneet eniten TrenDi-jäsenlehdestä (74,4 %), yhdistyksen uutiskirjeestä (67,4 %) ja yhdistyksen nettisivuilta (55,8 %). Nämä tulevat olemaan jatkossa meidän tärkeimmät tiedotuskanavamme. Tänä vuonna panostimme tiedottamiseen myös sosiaalisessa mediassa ja yllättävän moni löysi meidät ja toimintamme sitä kautta. Kysyimme myös, miten halutaan lukea jäsenlehteä vuonna 2026 ja 69,8 prosenttia halusi lukea lehden paperilehtenä ja 30,2 prosenttia verkkolehtenä. Tämä oli meille selvä viesti paperisesta jäsenlehdestä.

Diabeteshoitajan palveluita käytti vastaajista 30,2 prosenttia, lääkärin 20,9 prosenttia, jalkojenhoitajan 32,6 prosenttia, myymälän palveluja 27,9 prosenttia ja 32,6 prosenttia ei käyttänyt



"Vuoden 2026 toimintasuunnitelman tekeminen on ollut haastavaa, ja haastetta on etenkin rahoituksen suhteen."

palveluitamme lainkaan. Jorma Lahtela jatkaa lääkärinäme ensi kevään. Vuoden 2026 alussa on etsinnässä diabeteshoitaja, kun Outi jää nauttimaan eläkepäivistä. Pirkanmaan hyvinvointialueen linjaukset vuoden 2024 keväällä tyypin 2 verensokeriseurantavälineiden jakamisen tiukentamisesta näkyivät saman tien toimistollamme mittaustarvikkeiden myynnissä. Emme kuitenkaan halua myydä mahdollisimman paljon tarvikkeita, vaan haluamme, että diabetesta sairastavat saavat hoitoon kuuluvat hoitotarvikkeet maksutta hyvinvointialueen tarvikejakelusta. Tämän puolesta olemme vaikuttaneet ja linjausta on jo tarkennettu. Toivottavasti tämä näkyy myös käytännössä.

Suosittut yleisöluennot jatkuvat myös vuonna 2026. Terveisiä kirjoittaessa emme vielä tiedä,

lähtevätkö Kangasalan ja Pirkkalan diabeteskerhot toimimaan. Toivottavasti innokkaita osallistua löytyy ja kerhot saadaan toimimaan. Hienoa, kun perhekerhon toiminta jatkuu muutaman vuoden tauon jälkeen. Kiitos Jonna, kun otit kerhosta kopin!

Syyskokouksessa on vaikuttamisen aika!

Toimintasuunnitelma ja talousarvio tulevat jäsenistön arvioitavaksi ja hyväksyttäväksi syyskokouksessa torstaina 13.11. klo 17.30. Millaista toimintaa sinä toivoisit yhdistyksen järjestävän? Mikä saisi sinut liikkeelle ja osallistumaan? Kokouksessa sinun on mahdollisuus vaikuttaa oman yhdistyksen toimintaan ja sen kehittämiseen sekä olla valitsemassa henkilöitä, jotka päättävät yhdistyksesi asioista. Kokouskutsu ja asialista löytyvät TrenDistä. Tulethan paikalle!

Hyvää maailmandiabetespäivää!

Maailman diabetespäivää vietetään tuttuun tapaan 14.11. Päivä on insuliinin toisen keksijän Frederick Bantingin syntymäpäivä. Tee-mapäivän taustalla on Kansainvälinen Diabetesliitto IDF ja Maailman terveysjärjestö WHO. Päivän tarkoituksena on kiinnittää maailmanlaajuisesti huomiota diabetekseen.

Diabetesliitto jatkaa diabetespäivää liikunta-temalla ja niinpä yhdistys jalkautuu lauantaina 15.11. klo 9.30 Tampereen park runiin, joka on maksuton matalan kynnyksen kävely ja juoksu tapahtuma. Lähtö tapahtuu Ratinan sillan vierestä stadionin puolelta (Ratinan rantatie 1). Reitti kulkee Ratinasta Pyhäjärven rantamaisemissa 2,5 kilometriä kohti Arboretumia, jossa on kääntopaikka. Paluureitti kulkee samaa reittiä taksiin lähtöpaikkaan. Nähdäänkö parkrunilla?

Yhdistyksen perinteiset joulukahvit juodaan torstaina 11.12. klo 13–18.00 ja samalla juodaan diabeteshoitajamme läksiäiskahvit.

Kiitos Outi työvuosista yhdistyksessä! Mukavaa loppuvuotta kaikille!

Pia Nykänen
toiminnanjohtaja



Diabetes Wellness Suomi ei ole diabetesyhdistyksen toimintaa!

Postiluukusta saattaa jälleen tipahtaa Diabetes Wellness Suomi säätiön kortteja tai muuta tavaraa. Samalla pyydetään lahjoitusta diabetestutkimukseen vapaavalintaisella summalla.

Kyseessä on Englannissa, Ranskassa, Ruotsissa, USA:ssa ja Suomessa toimiva organisaatio, joka ilmoittaa keräävänsä rahaa diabetestutkimukseen parannuskeinon löytämiseksi diabetekseen.

Diabetes Wellness Suomi säätiöllä ei ole mitään tekemistä Diabetes Pirkanmaa ry:n tai Diabetesliiton kanssa eivätkä kerätyt lahjoitukset ohjaudu meidän toimintaamme. TrenDi- ja Diabetes-lehteä lukuun ottamatta emme lähetä mitään tuotteita postitse.

Jos haluat tukea oman yhdistyksesi toimintaa, ota yhteyttä toiminnanjohtaja Pia Nykäseen, p. 050 576 3313 tai pia.nykanen@diabetespirkanmaa.fi.

Suomalaista diabetestutkimusta voit tukea Diabetestutkimussäätiön kautta. Diabetestutkimussäätiö on Diabetesliiton ja diabetesyhdistysten vuonna 1976 perustama säätiö, joka tukee diabetekseen liittyvää tieteellistä tutkimustoimintaa myöntämällä apurahoja suomalaisille diabetestutkijoille. Vuonna 2024 apurahoja myönnettiin kaikkiaan 550 000 euroa yhteensä 26 tutkijalle tai tutkimusryhmälle.

Lisätietoa Diabetestutkimussäätiön toiminnasta ja tukitavoista saat tutkimussäätiön verkkosivuilta <http://www.diabetestutkimus.fi>.

Hiihtokelejä odotellessa....

Hiihtoliikkeet rentouttavat niska- ja hartiaseutua työn tai askareiden lomassa.

Seiso hartioiden levyissä haara-asennossa. Polvet ja nilkat osoittavat samaan suuntaan, polvet hieman koukussa.

”Vuorohiihtoa”

Käsien rentoja heittoja vuorotahtiin eteen-taakse polvista joustuen. Tee noin minuutin ajan. Ja sitten tyylin vaihto!



”Tasahiihtoa”

Käsien rentoja heittoja tasatahtiin eteen –taakse polvista joustuen. Tee noin minuutin ajan.



Diabetes Pirkanmaan ry:n

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

Torstaina 13.11.2025 klo 17.30

Diabetes Pirkanmaa ry:n toimisto, Lähteenkatu 2–4

Syyskokoukseen ovat oikeutettuja osallistumaan vuoden 2025 jäsenrekisteriin merkityt ja jäsenmaksunsa maksaneet jäsenet.

Esityslista

Kokouksessa käsitellään sääntöjen §13 mukaiset asiat.

1. Kokouksen avaus
2. Kokousvirkillijoiden valinta
3. Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
4. Työjärjestyksen hyväksyminen
5. Jäsenmaksun ja kannatusmaksun hyväksyminen vuodelle 2026
6. Toimintasuunnitelman ja talousarvion hyväksyminen vuodelle 2026
7. Yhdistyksen hallituksen jäsenten nimeäminen seuraavaksi kaksivuotiskaudeksi erovuoroisten tilalle.
8. Tilintarkastusyhdistyksen valinta seuraavalle tilikaudelle
9. Hallituksen ja jäsenten esittämät muut asiat
10. Kokouksen päättäminen

Kahvitarjoilu, tervetuloa!

Hallitus





KANGASALA

Kuhmalahden diabeteskerho

Tiedot kokoontumisista Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla, yhdistyksen digitaalisessa uutiskirjeessä ja verkkosivuilla www.diabetespirkanmaa.fi.

Voit myös kysyä ajankohdat yhdistyksen toimiston numerosta p. 045 358 2505.

Kangasalan diabeteskerho

Kerho on tarkoitettu sekä tyypin 1 että tyypin 2 diabeetikoiden ja heidän läheisilleen. Tapaamisessa on eri teemoja, pääpaino keskustelussa ja kokemusten vaihtamisessa. Kerhon toiminta jatkuu helmikuussa, mikäli innokkaita osallistujia löytyy. Ilmoittaudu mukaan toimisto@diabetespirkanmaa.fi.



NOKIA

Apteekkitapahtuma

Pe 14.11.2025 klo 10.00–11.00

Nokian 1 Apteekki, Välikatu 18, Nokia
Maksuton verensokerin mittaus.

Yleisöluento

Muistisairaudet

apteekkari Virpi Sundqvist, Nokian 1. Apteekki

Ke 11.3.2026 klo 18.00–19.00

Nokian Kirjasto- ja kulttuuritalo Virta, Hiomo-sali

Luentoa voi seurata myös verkossa Pirkan opiston YouTube-kanavalla tai Zoomissa. Lisätiedot: pirkanopisto.fi/verkkoluennot.

Järjestäjät: Diabetes Pirkanmaa ja Nokian 1. Apteekki ja Pirkan opisto.

Nokian diabeteskerho

Diabeteskerhon toiminta jatkuu, mikäli kerhoon löytyy innokkaita osallistujia ja vertaisohjaaja.

Ota yhteyttä yhdistyksen toimistoon, jos olet kiinnostunut p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.



PIRKKALA

ITE-ryhmä

ITE-ryhmä on maallikkovetoinen 2-tyypin diabeetikoiden ja riskiryhmäläisten vertaistukiryhmä, jossa pohditaan ja opetellaan yhdessä terveyttä edistäviä ruoka- ja liikuntatottumuksia. Ryhmän tavoitteena on parantaa ja ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia, ja näin lisätä elämänlaatua.

Syksyn kokoontumiset maanantaisin 3.11., 17.11. ja 1.12. klo 18.00.
Kevätkauden kokoontumiset 12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 20.4.
Elokolon tiloissa, Suupankuja 8 D 55, Pirkkala.
Tiedustelut: Paavo Rantala, p. 0400 722 517, paavo.rantala@sekl.fi.

Toiminnasta tiedotetaan tarkemmin aina edellisen viikon Pirkkalainen-lehden MeNyt-palstalla, yhdistyksen digitaalisessa uutiskirjeessä ja verkkosivuilla www.diabetespirkanmaa.fi.

Pirkkalan diabeteskerho

Ma 8.12.2025 klo 17.00–18.00.

Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2

Kevään 2026 kokoontumiset maanantaisin 19.1., 2.2., 16.3., 13.4. ja 11.5. klo 17–18.
Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2

Uusi kerho on tarkoitettu sekä tyypin 1 että tyypin 2 diabeetikoiden ja heidän läheisilleen. Tapaamisessa on eri teemoja, pääpaino keskustelussa ja kokemusten vaihtamisessa.

Yleisöluento

Askel kerrallaan - liikunnan voima diabeteksen hallinnassa

luennoitsijana fysioterapeutti Pia Nykänen
To 12.2.2026 klo 18.00–19.00.

Pirkkalan pääkirjasto, Suupantori 2, kokoustila
Luentoa voi seurata myös verkossa Pirkan opiston YouTube-kanavalla tai Zoomissa. Lisätiedot: pirkanopisto.fi/verkkoluennot.

Järjestäjät Diabetes Pirkanmaa ry ja Pirkan opisto.



PÄLKÄNE

MUISTIKAHVILA

Muistikahvila on avoin kohtaamispaikka kaikille muistiasioista kiinnostuneille. Muistikahvilaan olet tervetullut juttelemaan, kuulemaan ja kyselemään muistiin liittyvistä asioista.

Rautajärvi

Rautahovi, Rautajärventie 30, 36910 Rautajärvi
Ma 17.11. klo 10.00–11.30 Musiikkia ja visailua
Ma 15.12. klo 10.00–11.30 Joulusta ohjelmaa
Järjestäjinä Pälkäneen kunta, Pirkanmaan Muistiyhdistys ja Diabetes Pirkanmaa ry.

Pälkäne

Pajuparvi, Alikyläntie 6, Pälkäne
Ma 17.11. klo 13.30–15.00 ja ma 15.12. klo 13.30–15.00. Sama ohjelma kuin Rautajärvellä.
Järjestäjänä Pirkanmaan Muistiyhdistys.
Muutokset mahdollisia!

Tiedustelut:

muistiohjaaja Susanne Lempinen
p. 050 330 8515
susanne.lempinen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

Pälkäneen diabeteskerho

Kerho kokoontuu Pälkäneen Pirtillä, Keskustie 1, Pälkäne.
Tarkemmat tiedot kokoontumisista Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.

Luopioisten diabeteskeho

Tarkemmat tiedot kokoontumisista Sydän-Hämeen lehden MeNyt-palstalla.

Lähistori

To 13.11 klo 10.00

Mikkolan navetta, Keskitie 5, Luopioinen
Kansansairauksien uusi riskitesti. Kahvitarjoilu.

Vapaa pääsy kaikille.

Joulukahvit

Ti 9.12.2025 klo 13.00

Mikkolan navetta, Keskitie 5, Luopioinen

LIIKUNTA

Omatoinen kuntosaliryhmä

Rautajärven kuntosalilla, avaimen saa tarvittaessa EloTähkästä.

Naisten ryhmä joka perjantai klo 12.00.

Ryhmä on maksuton.

Pälkäneen diabeteskerhon kuntosali

Torstaisin klo 12.30–13.30

Kostia-areenalla, Kehätie 1, Pälkäne.

Ryhmä on maksuton.



VIRRAT

Virtain diabeteskerho

Kokoontumiset joka kuukauden 1. tiistai klo 17.00.

Ti 4.11.2025 Ravitsemusterapeutti Johanna Leppämäki vierailee Diabeteskerhossa.

Kerho kokoontuu Kohtaamispaikka Otsossa, Virtaintie 36.

Tiedustelut: Kaija Koivumäki, puh. 044 584 6473.

Tiedot kokoontumisista Suomenselän Sanoimien muistilistalla, Diabetes Pirkanmaan digitaalisessa uutiskirjeessä ja verkkosivuilla www.diabetespirkanmaa.fi.



RUOVESI

Haluaisitko perustaa kerhon tai vertaistukiryhmän tai onko mielessä tarpeellinen yleisöluennon aihe? Millaista toimintaa toivoisit omalle alueellesi?

Ota yhteyttä yhdistyksen toiminnanjohtajaan: pia.nykanen@diabetespirkanmaa.fi tai p. 050 576 3313.



YLÖJÄRVI

Ylöjärven diabeteskerho

Vertaistukiryhmä on tarkoitettu kaikille, joilla diabetes on osana elämää.

Tapaamisissa on eri teemoja, pääpaino keskustelussa ja kokemusten vaihtamisessa.

Tapaamiset perjantaisin **7.11., 21.11., 5.12., 19.12., 16.1., 6.2., 20., 6.3., 20.3., 17.4., 15.5., 5.6., 3.7., 17.7., 7.8., 21.8.** klo 10.00–12.00

Ylöjärven lähitori, Ylöjärven terveystakeskus, 1.kerros, Mikkolantie 10.

Tiedot kokoontumisista Ylöjärven Uutisten MeNyt-palstalla, yhdistyksen digitaalisessa uutiskirjeessä ja verkkosivuilla www.diabetespirkanmaa.fi.

Tiedustelut: Pirkko Wallenius, p. 040 730 6323, pirkko.wallenius@gmail.com. Tervetuloa vertaistukiryhmän tapaamisiin!

Yleisöluento

Kenkien valinnan sudenkuopat

jalkojenhoitaja Jaana Huhtanen

Ti 4.11. klo 17.30–18.30.

Ylöjärven pääkirjasto, Koivumäentie 2
Järjestäjinä Diabetes Pirkanmaa ry, Hyvinvointi ja Tampereen seudun työväenopisto.



TAMPERE

VERTAISTUKI

Ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4, Tampere.

50+ Tyypin 1 diabeetikoiden ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu sekä miehille että naisille. Oletpa sitten vastasairastunut tai jo diabetekonkari, tervetuloa mukaan!

Syyskauden tapaamiset keskiviikkoisin **12.11. ja 3.12.** klo 17.00.

Kevätkauden tapaamiset keskiviikkoisin **14.1., 18.2., 18.3., 15.4. ja 13.5.** klo 17.00.

Diabeetikolasten isovanhempien ryhmä

Tule jakamaan tunteita, iloja ja huolia aktiiviseen ryhmään!

Syyskauden viimeinen tapaaminen torstaina **27.11.** klo 16.00.

Keskustelukerho

Tervetuloa ajankohtaisten asioiden äärelle torstaisin klo 14.00!

Syksyn viimeinen kokoontuminen **4.12.**

Kevätkauden ensimmäinen tapaaminen **15.1.**

Käsityöhuimos

Ota keskeneräinen työ mukaan tai hae kerhosta inspiraatiota uusiin kuvioihin. Mukavaa seuraa ja mielenkiintoisia keskustelua kahvikupin ääressä joka tiistai klo 14.00. Syyskauden viimeinen tapaaminen **4.12.** Kevätkauden aloitus tiistaina **13.1.** klo 14.00.

Vertuli

Ryhmä on tarkoitettu lihavuusleikkauksen läpikäyneille ja leikkausta harkitseville.

Syyskauden viimeinen kokoontuminen torstaina **20.11.** klo 17.00.

Kevätkauden tapaamiset torstaisin **22.1., 19.2., 19.3., 9.4. ja 21.5.** klo 17.00.

LIIKUNTA

Park run – kävele, hölkkää tai juokse!

Lähde mukaan yhdistyksen kävelyhaasteeseen Tampere park runiin la 15.11. klo 9.30!

Lähtö tapahtuu Ratinan sillan vierestä stadionin puolelta, Ratinan rantatie 1. Matkana on viisi kilometriä. Reitti kulkee Ratinasta Pyhäjärven rantamaisemissa 2,5 kilometriä kohti Arboretumia, jossa on käänköpaikka. Paluureitti kulkee samaa reittiä taksiin lähtöpaikkaan.

Parkrun on rento ja mukava matalan kynnyksen liikuntatapahtuma, jos voi kävellä tai juosta viiden kilometrin matkan. Jos haluat ajan itsellesi, niin käy rekisteröitymässä <https://parkrun.fi/register>. Tulosta saamasi viivakoodi mukaan tapahtumaan!

Ilmoittaudu mukaan 10.11. mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi ja tule hakemaan tapahtumasta yhdistyksen tuubihuivi sekä osallistu arvontaa. Arvomme viisi juomapulloa osallistuneiden kesken.

LIIKUNTAKOKEILU

Äänimaljarentoutus

Ke 9.11.2025 klo 17.40–18.40

Paikka: Juhlatalo Tapiola, Karhunkatu 71, Tampere

Hinta: jäsenille 14 €, muille 25 €

Äänimaljarentoutusta toteutetaan sekä yksilöhoitoina että ryhmärentoutuksina, jota kutsutaan myös sointukylvyksi. Ryhmärentoutuksessa osallistujat makaavat tai istuvat mukavasti matoilla tai pehmeillä alustoilla äänimaljahoitajan ohjauksessa rentoutumista ja soittaessa maljoja. Äänimaljarentoutuksesta sanotaan, että 45 minuuttia vastaa noin kolmen tunnin unta.

Rentoutukseen varataan kokonaisuudessaan aikaa tunnin verran. Itse rentoutus sisältää kolme eri vaihetta, joiden kesto on yhteensä 45 minuuttia. Tunnin alussa valmistellaan keho rentoutusta varten kevyiden avaavien ja liikkuvuutta edistävien liikkeiden avulla, käydään läpi rentoutuksen kulku sekä käytetään

hieman aikaa oman hyvän rentoutusasennon löytämiseen. Tunnin lopussa aikaa on kiireettömään herättelyyn ja palautumiseen.

Huom! Äänimaljat soveltuvat pääpiirteissään kaikille, mutta sitä ei suositella raskauden ensimmäisen kolmanneksen aikana, jos käyt läpi syöpähoitoja, jos sinulla on vakava sydänsairaus, sydäntahdistin tai äännet vaikuttavat sydämen toimintaasi. Jos käytät kuulolaitetta, tulee se poistaa äänimaljarentoutuksen ajaksi. Jos oma terveydentila mietityttää, niin suositus on aina konsultoida omaa lääkärää.

Ota mukaan oma jumppa-alusta ja reilusti lämmintä vaatetta päälle, vesipullo, lisävarusteina hyviä ovat mm. kevyt viltti, villasukat, pieni tyyny.

Tunti toteutuu, jos ilmoittautuneita vähintään 12. Sitovat ilmoittautumiset 3.11. mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

KEVÄÄN 2026 LIIKUNTARYHMÄT

FOOTBIC-JALKAJUMPPA

Footbic-harjoituksissa vahvistetaan pehmeiden pallojen avulla jalkaterien lihaksia ja harjoitetaan liikkuvuutta, koko kehon liikehallintaa ja tasapainoa. Footbic sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille jalkojen hyvinvoinnista ja moninaisemmista vaivoista kärsiville. Liikkeet tehdään pääosin seisten.

Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen.
Mukaan mahtuu 10 henkilöä/ryhmä.

Ma 12.1.-16.2.2026 klo 14.00–14.45

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.

Hinta jäsenille 15 €/6 kertaa, muille 26 €/6 kertaa.

Sitovat ilmoittautumiset 7.1.2026 mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Ke 14.1.-18.2.2026 klo 14.00–14.45

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4.

Hinta jäsenille 15 €/6 kertaa, muille 26 €/6 kertaa.

Sitovat ilmoittautumiset 7.1.2026 mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

TASAPAINOA JA VOIMAA ARKEEN-RYHMÄ

Ryhmät on suunnattu 65+ ikäryhmälle ja tavoitteena on lisätä toimintakykyä ja kehittää tasapainoa.

Tunnit sisältävät liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteita sekä alaraajojen lihasvoimaa vahvistavia liikkeitä. Tavoitteena on parantaa tasapainoa, lisätä liikkumisen varmuutta ja ehkäistä kaatumisia. Liikkeet tehdään tuolilla istuen ja seisten. Mukaan mahtuu 10 henkilöä/ ryhmä. Ohjaaja: fysioterapeutti Pia Nykänen.

Ti 20.1.-17.2.2025 klo 12.00–12.45

Yhdistyksen tiloissa, Lähteenkatu 2–4

Hinta: jäsenille 12,50 €/5 kertaa, muille 26 €/5 kertaa

Sitovat ilmoittautumiset 13.1.2026 mennessä p. 345 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

LUENNOT

Diabetes ja munuaiset

sisätautien ja munuaistautien erikoislääkäri Johanna Tietäväinen, Tays

Ke 12.11. klo 18–19.00

Työväenopisto Sampola, Sammonkatu 2, auditorio

Luentoa voi seurata myös verkossa Tampereen seudun työväenopiston YouTube-kanavalla.

Järjestäjinä Diabetes Pirkanmaa, Boehringer Ingelheim Finland Ky ja Tampereen Seudun työväenopisto.

Naisen uni

- unen rakenne ja näkökohtia naisen uneen LT, korva-, nenä ja kurkkutautien erikoislääkäri, unilääkäri Eeva Löfgren

Ke 18.3.2026 klo 18–19

Työväenopisto Sampola, auditorio, Sammonkatu 2 ja suorana verkkoluennona työväenopiston YouTube-kanavalla

Järjestäjät: Diabetes Pirkanmaa, Pirkanmaan Kilpi, Pirkanmaan Luustoyhdistys, Pirkanmaan Uniyhdistys ja Tampereen seudun työväenopisto.

Ravitsemuksen hyvät ja pahat rasvat – ota haltuun arjen terveelliset valinnat!

Marja Vakkuri, TtM, laill. ravitsemusterapeutti, Ravintoraisio Oy

Ti 21.4.2026 klo 18–19

Työväenopisto Sampola, auditorio, Sammonkatu 2 ja suorana verkkoluennona työväenopiston YouTube-kanavalla

Järjestäjät: Diabetes Pirkanmaa, Pirkanmaan Sydänyhdistys, Ravintoraisio Oy/ Benecol® ja Tampereen seudun työväenopisto.

TAPAHTUMAT

Taysin OLKA-piste

Diabetestietoa ja yhdistyksen toiminnan esittelyä

Pe 14.11 klo 10.00–12.00

Ma 8.12. klo 10–12.00

OLKA-pisteen teemapäivät

Ke 12.11. klo 10.00–12.00 suuninterveys

Kevät 2026:

Diabetestietoa ja yhdistyksen toiminnan esittelyä

Maanantaisin 12.1., 9.2., 9.3., 13.4., 11.5. ja 8.6. klo 10.00–12.00

Neuvontapäivä Tammelan lähitorilla

Ma 17.11. klo 11.00–12.00

Paikalla yhdistyksen diabeteshoitaja Outi Viljanen. Tule kysymään ja keskustelemaan! Mahdollisuus myös mittauttaa verensokeri maksut-ta. Ei ajanvarausta.

Syyskokous

To 13.11.2025 klo 17.30

yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4. Kahvitarjoilu!

Joulukahvit

To 11.12. klo 13.00–18.00

yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4. Joulukahvien yhteydessä juodaan Outin läk-siäiskahvit!

LAPSET, NUORET JA PERHEET

Seikkailu muumien kanssa 4–12-vuotiaille

Mistä löytyy Muumimamma? Nukkuuko Nuuskamuikkunen jo teltassaan? Kuinka suuri onkaan katossa lentävä Pyrstötähti? Toiminnallisella kierroksella ihmetellään ja tutkitaan yhdessä Muumimuseon aarteita. Mukaan mahtuu tuttuja hahmoja, uusia tuttavuuksia, jännittävää tutkittavaa ja hauskoja yllätyksiä.

La 15.11.2025 klo 14.00

Muumimuseo, Tampere-talo, Yliopistonkatu 55 Yhdistys maksaa seikkailukierroksen ja osallistujien tulee maksaa museon pääsymaksut 7 euroa/ henkilö (7–17 v.). Alle 7-vuotiaat lapset pääsevät museoon maksutta.

Sitovat ilmoittautumiset 1.11.2025 mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

Perhekerho

La 22.11.2025 klo 15.00

Yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4 Vietetään pikkujouluja. Tarjolla pientä herkkua sekä kahvia, teetä ja glögiä. Lapset saavat askarella joulukortteja.

Ilmoittautumiset 16.11. mennessä jonna.halmetoja@hotmail.com Osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

Tule tekemään jouluihin kukka-asetelma!



Ti 9.12.2025 klo 17.00

Yhdistyksen toimitiloissa, Lähteenkatu 2–4 Ohjauksesta vastaa floristi Marja Forsman / Kukkien T:mi
Hinta: 40 €/henkilö sisältää opetuksen ja kukat.

Nyt on oiva mahdollisuus päästä tutustumaan kukkien maailmaan ja kokemaan tekemisen iloa. Ryhmässä jokainen saa tehdä itselleen jouluisen kukka-asetelman ohjatusti kotiin vietäväksi.

Sitovat ilmoittautumiset 20.11. mennessä p. 045 358 2505 tai toimisto@diabetespirkanmaa.fi.

PYSY AJAN TASALLA!

Tilaa digitaalinen uutiskirjeemme, niin saat tuoreimmat kuulumiset ja uutiset viikoittain sähköpostiisi.

www.diabetespirkanmaa.fi

Tervetuloa kaikille viettämään

PERHEKERHON PIKKUJOULUJA

22.
marraskuuta
Klo 15–17.30

–LAPSILLE
JOULUKORTTIIEN
ASKARTELUA

Diabetes Pirkanmaa
Ry
Lähteenkatu 2–4
33500 Tampere
(Käynti kadun
puolelta)

Tarjolla kahvia/teetä
Glögiä
Pipareita

Ilmoittautumiset 16.11 mennessä:
jonna.halmetoja@hotmail.com tai
instagram DM: kuudesta_

Osallistuminen ei edellytä
yhdistyksen jäsenyyttä.



Medtronic

Unohda arvailu insuliinin annostelussa*

Älykäs monipistoshoidojärjestelmä
insuliinihoitoisille diabeetikoille



Älykkäässä monipistoshoidojärjestelmässä yhdistyvät jatkuvan
glukoosin seurannan uusimmat innovaatiomme, Simplerä™-sensori
ja InPen™-järjestelmä.

- Tukee hoitoasi seuraamalla ja suosittelemalla insuliiniannoksia* sekä ilmoittamalla unohtuneista annoksista silloin, kun on tarve tehdä toimenpiteitä.
- Reaaliaikaiset glukoosiarvot, trendinuolet ja varoitukset auttavat sinua huomaamaan, kun lähestyt korkeita tai matalia.

Lue lisää: www.medtronic-diabetes.fi

* Annossuositukset laskettu terveydenhuollon ammattilaisen aloitusasetusten ja käyttäjien arvioiman hiilihydraattimäärän mukaan.

Tämän materiaalin sisältämiä tietoja ei tule pitää lääketieteellisinä neuvoina, eivätkä ne korvaa keskustelua lääkärin kanssa. Keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa käyttöaiheista, vasta-aiheista, varoituksista, varoittamista, mahdollisista haittatapahtumista ja muista asioista.

CE0459 | Älykkään monipistoshoidojärjestelmän käyttötarkoitus: Simplerä™-sensori on tarkoitettu 2-vuotiaille ja sitä vanhemmille henkilöille. InPen™-järjestelmä on tarkoitettu insuliinihoitoa vaativaa diabetesta sairastavien, vähintään 7-vuotiaiden henkilöiden käyttöön tai käyttöön aikuisen hoitajan/huoltajan valvonnassa.

FLCGM-2300023 © 2023 Medtronic. Kaikki oikeudet pidätetään. Medtronic, Medtronic ja Medtronic-logo ovat Medtronicin tavaramerkkejä. Kolmansien osapuolten tuotemerkit ovat omistajansa tavaramerkkejä. Kaikki muut tuotemerkit ovat Medtronic-yhtiön tavaramerkkejä.



Matalan kynnyksen digitukea vertaisohjaajilta

Teksti: vapaaehtoistyön koordinaattori Anu Koivula

"Nousseen innostuksen isä oli juuri Heikki, joka antoi opetusta, vitsaili ja leikki. Höynähti, kuten itse sanoi, tietokoneen kaulaan, sukelsi sen syövereihin – AHAA – alkoi laulaan, imi luokseen innokkaita opinhaluisia, jotka oitis oivalsivat: Me ollaan oppivia!"

-Antti Vehkalahti 2005-

ATK Seniorit Mukanetti ry on tänä vuonna 25 vuotta täyttänyt yhdistys, joka tarjoaa eläkeläisille tukea digitaitojen opetteluun. Ikäihmisille suunnattu ATK-opetus käynnistyi Tampereen seudulla vapaaehtoisvoimin DI Heikki Pettilän toimesta. Hän sai ajatuksen tuutoritoiminnasta ollessaan opettajana perustamassaan ATK-opisto-HePissä. Tuutorit toimivat opettajan apuna ATK-kursseilla ja pian myös omissa opastuspisteissä.



Mukanetin vertaisohjaajia vuoden 2025 kevätretkellä Mäntässä.

Vertaisohjaajat opastavat Pirkanmaalla

Nykyään tuutoreita kutsutaan vertaisohjaajiksi. He ovat yhdistyksen jäseniä, joilta voi tulla kysymään neuvoa omiin digipulmiin. Vertaisohjaajat ovat itsekin eläkkeellä, mikä auttaa asettumaan vertaisen asemaan. Yhdessä etsitään tietoa ja opetellaan tarvittavia digitaitoja. Joskus voidaan myös todeta, että tämä asia ratkeaa vain ammattilaisen avulla. Tyhmiä kysymyksiä ei ole ja asioiden kertaaminen kuuluu asiaan.

Vertaisohjaaja tarjoaa henkilökohtaista apua. Paikalle tullaan oman laitteen kanssa, että rohkeus oman laitteen käyttöön vahvistuisi ja tarvittavan harjoittelun jälkeen asiaa voisi hoitaa omatoimisesti. Joskus yleiseen aiheeseen voidaan tutustua myös ryhmässä. Yhdistyksen jäsenille järjestetään esimerkiksi etäyhteydellä juttutuokioita ja tietoisukuja eri aiheista.

Seniorin digiaskeleet
MUKANETTI
Vertaisopastusta
25 vuotta

Yhdistyksen oma opastuspiste MukaSurffi sijaitsee Tampereella Pienteollisuustalossa, Yliopistonkatu 58 B. Lisäksi opastuspisteitä on eri puolilla Pirkanmaata yhteistyökumppaneiden tiloissa, mm. kirjastoissa ja lähitoreilla. Opastus on avointa ja maksutonta kaikille ikäihmisille. Saat tietoa oman asuinalueesi opastuspaikoista Mukanetin verkkosivuilta www.mukanetti.net tai soittamalla MukaSurffiin 050 323 3190 (ma-to klo 10-14)

Vertaisohjaajia tarvitaan

Haluaisitko sinä ryhtyä vertaisohjaajaksi? Vapaaehtoistyö sopii sinulle, jos et ole enää työelämässä, haluat auttaa muita ja olet kiinnostunut ylläpitämään omia digitaitojasi. Sinun ei tarvitse osata kaikkea. On hyvä, että sinulla on jo asiaan liittyviä perustaitoja ja kokemusta. Opastamalla muita, opit ja harjoittelet paljon myös itse!

Vertaisohjaaja voi auttaa monenlaisissa digiasioissa. Opastuspisteellä kysytään esimerkiksi digitaaliseen asiointiin ja tietokoneen, älypuhelimien ja tabletin ylläpitoon liittyviä kysymyksiä. Miten asennetaan sovellus? Miten laite päivitetään? Mitä vieraat termit tarkoittavat ja mitä kannattaa opetella, että arkisten asioiden hoitaminen onnistuu. Toiset meistä ovat oppineet jo paljon työelämässä, mutta toisille digitaaliset asiointikanavat ja vaikka älypuhelimien

"Opastus on avointa ja maksutonta kaikille ikäihmisille."

käyttöönotto voi olla iso haaste. On tärkeää, että kaikille on tarjolla digitukea. Me tarjoamme apua ammattilaisten, viranomaisten ja muiden yhdistysten rinnalla. Teemme myös yhteistyötä monen tahon kanssa.

"Me ollaan oppivia"

Tärkeintä on että kukaan ei jäisi yksin murehtimaan digiasioita. Yhdistyksen arjessa parhaita hetkiä ovat varmaankin ne, kun oivalletaan jotain yhdessä! Ongelma ratkeaa, pelko, väsymys tai huoli helpottuu, kun kohdataan ja kuunnellaan toista. Yhdessä digisolmutkin selviävät ja huomataan, että ei se mahdotonta ollut tämäkään.

Diabetesliiton *Puhtia omahoitoon* -kurssin anti

Teksti ja kuvat Maija Sieppi

Hain ja pääsin peruutuspaikan kautta Diabetesliiton Puhtia omahoitoon -kurssille 4.-6.2.2025. Scandic Rosendahllissa Tampereella järjestettyä kurssia rahoitti sosiaali- ja terveysministeriö. Kurssin omakustanteinen osallistujamaksu oli 100 euroa. Kurssi oli suunnattu tyypin 1 diabetesta sairastaville työikäisille.

Osallistujat olivat eri-ikäisiä miehiä ja naisia. Osa oli vastasairastuneita, mutta suurimmalla osalla sairaus on ollut jo pitempään. Monilla oli pumpppuhoito jo käytössään, joku ei ollut sitä saanut ja toisilla oli monipistoshoido.

Scandic Rosendahl oli viihtyisä paikka kurssille. Majointi oli kahden hengen huoneissa, 80 euron lisämaksusta osallistuja sai oman huoneen. Hotellista löytyi myös pieni uima-allas sekä kuntosali. Hotellissa oli tietysti myös ruuat tarjolla; aamupala, lounas, päivällinen, iltapala ja välipalat. Ruoka oli todella maukasta ja terveellistä. Myös jälkiruuat olivat monipuolisia ja herkullisia sekä sokerisia! Ravintolasta sai myös ottaa ruokaa mukaan, vaikka luennoille tai heikotusevääksi.

Ensimmäisenä päivänä ohjelmassa oli kurssin avaus ja diabeteshoitajan ryhmä. Pääpäivä lauantai oli pitkä. Diabeteshoitajan ja ravitsemusterapeutin luennot olivat sekä aamupäivällä että myös lauantai-iltapäivänä. Sunnuntaina oli kurssin päätös. Sunnuntain aikana oli kolme luento/ sessiota, diabeteshoitajan ja ravitsemusterapeutin ryhmät sekä kurssin päättöluento ja kurssin yhteenveto; voimavaroja tulevaisuuteen. Luennoilla käsiteltiin erilaisia aiheita, kuten insuliinipumput, matalat verensokerit, hiilihydraattien imeytyminen, pistospaikat, korjausinsuliinin lisääminen.

Minulla itselleni kurssin paras anti oli insuliinipumpusta saatu tieto. Uudet pumput ovat



älykkäitä ja näppäriä. Esimerkiksi älypumpun käyttöön siirtymisessä insuliinin määrä voi tip-pua, jopa radikaalisti verrattuna kynähoitoon. Paitsi, että pumpppu tekee työn, se myös oppii! Se oppii jopa hormonimyrskyistä.

Pumpun käytössä on kuitenkin oltava myös varajärjestelmä. Ketoasidoosi voi nimittäin kehittyä hyvin pian pumpppuhoidossa, esimerkiksi, jos pumpppu lakkaa toimimasta tai kanyyli irta-aa. Yhdellä osallistujalla oli kuitenkin iso luotto laitteeseen. Pumpppufirmat myös päivystävät 24/7. Nopeimmillaan uuden pumpun voi saada päivässä ja hitaimmillaan 3 päivässä, mikäli pumpppu on hajonnut. Pumpun käytössä on myös muita huomioitavia asioita, kuten paristo voi loppua tai Bluetooth-yhteys katke- ta. Liikuttaessa esimerkiksi kurssille kotoaan, on siis varauduttava ottamalla mukaan paristo-ja, kanyyleja sekä sensoreita. Toisen pump- pua käyttävän osallistujan mukaan sokeri on tasainen pumpppuhoidossa ja hän voi tehdä, mitä haluaa. Pumpppuhoidolla saa hyvin apua verensokerin vuoristoratoin. Pumpppu korjaa myös myöhäiset verensokerinousut, esimer-

kiksi, mikäli syö rasvaista ruokaa. Insuliinipum- pulla voi saada hyvinkin 80–100 prosenttisesti verensokerin tavoitealueelle. Kurssilla esiteltiin uusi Omnipod5. Omnipod on letkuton pump- puvaihtoehto. Todella pieni, letkuton ja näppä- rän olinen!

Insuliinipumpujen lisäksi kurssilla käytiin kes- kustelua erilaisista teemoista, kuten liikunnan ja diabeteksen yhdistämisestä, lisäsairauksista sekä pistospaikoista; Lihakseen ei pidä pistää ja pistäminen aina samaan kohtaan taas aiheut- taa rasvakudoksen liikakasvua. Osallistujilla oli erilaisia käsityksiä kuin hoitajalla. Esimerkiksi jotkut osallistujat olivat käyttäneet samaa neu- laa useita kertoja, jopa päiviä. Vaikka neulat ovatkin parantuneet, se pitäisi kuitenkin vaiht- ta joka kerta, koska neula voi olla vahingoit- tunut ja myös pistospaikat kärsivät. Neula voi pahimmillaan katketa kudoksiin!

Lisäksi kurssilla luennoitiin matalista veren- sokereista. Mitä enemmän ruoka on pelkkää sokeria sitä nopeammin se imeytyy ja sokeri nousee. Esimerkiksi suklaa ei imeydy yhtä no- peasti kuin mehu, koska suklaassa on myös rasvaa. Juominen myös nostaa verensokeria nopeiten, koska pureskelu hidastaa prosessia. Omahaito ja omien tavoitteiden asettaminen nousi myös tärkeäksi teemaksi. Itselleni tieto lisäsairauksista oli myös erittäin kiinnostavaa ja jopa huojentavaa.

Kurssilla käytiin läpi myös hiilihydraattien rav- viointia ja ravitsemusasioita ravitsemusterapeu- tin johdolla. Luennoilla käsiteltiin tuttuja asioita, kuten lautasmaalia, mutta myös uusia asioita. Esimerkiksi laatikkoruuan hiilihydraatit voi laskea ”perunakasana”, esimerkiksi kuusi perunaa kasassa on spagettilajä, jossa on 60 hiilihydraattia. Hiilihydraattiarviointien lisäksi käsiteltiin mm. mikä on osallistujille vaikeaa. Monelle oli vaikeaa syödä ulkona. Luennoilla käsiteltiin laajalti huomioita ravintola- ja juhlaruokailuista. Ravintola- ja juhlaruuat ovat esimerkiksi usein suhteellisen rasvaisia. Rasva taas hidastaa hiilihydraattien imeytymistä, jo- ten pikainsuliinin voi annostella syömis-ä ai- kana tai aterian päättyessä. Runsaasti rasvaa ja



proteiinia sisältävä ruoka vaikuttaa verensoke- riin pidemmän ajan, kun vähärasvainen ruoka. Kurssilla kerrattiin jo opittuja tietoja, mutta sieltä sai paljon myös uutta tietoa. Kurssilla kä- siteltiin myös perusasioita, koska mukana oli uusia sairastuneita. Kurssilta ei saanut yksityis- kohtaisia hoito-ohjeita, vaan tietoa ja neuvoja. Kokemusten jakamista ei kuitenkaan rajoitet- tu esimerkiksi koskien ketoruokavaliota. Muil- ta kurssilaisilta sai paitsi vertaistukea, myös paljon uutta tietoa sekä vinkkejä, esimerkiksi tietoa eri hoidoista tai paikkakuntien välisistä eroista. Suosittelen kurssia 100-prosenttisesti kaikille!



Maija Sieppi

Hallitus 2025

Puheenjohtaja

Jaakko Hyytinen (Kangasala)
jaakkosamhyy@gmail.com
p. 050 362 6435

Tea Boman (Tampere)
arita.boman@gmail.com

Juhani Karjalainen (Tampere)
juhani.karjalainen7@gmail.com

Timo Koukkari (Ylöjärvi)
timo.koukkari@gmail.com

Eeva-Liisa Pirilä (Pirkkala)
eeva-liisa.pirila@hotmail.com

Taina Pekola (Kangasala)
taina.pekola@outlook.com

Pia Sivunen (Tampere)
sivunenpijanaukikki@gmail.com
Huom! osoite on muuttunut!

Asiantuntijajäsen

Kansanedustaja Jouni Ovaska

Diabetes Pirkanmaa ry

Lähteenkatu 2–4
33500 Tampere
045 358 2505
www.diabetespirkanmaa.fi

Avoinna

ma-ke 9–14
to 13–18
Toimisto on kiinni
19.12.2025 - 6.1.2026

Toiminnanjohtaja Pia Nykänen

050 576 3313
pia.nykanen@diabetespirkanmaa.fi

Toimistotyöntekijä

Liisa-Maria Pietilä
045 358 2505
toimisto@diabetespirkanmaa.fi

Jalkojenhoitaja Leena Kakko

Ajanvaraus p. 045 1043 155,
ma-pe klo 8.00–17.00

Diabeteslääkäri Jorma Lahtela

sisät. el., diabeteksen hoidon erityis-
pätevyys
Ajanvaraus 045 358 2505 tai
toimisto@diabetespirkanmaa.fi

Ravitsemusterapeutti

Niina Matikka,
laillistettu ravitsemusterapeutti
Etävastaanotto
Ajanvaraus p. 045 348 3069 tai
n.matikka@outlook.com

- Jäsenmaksu 26 € / kalenterivuosi
- Kannatusjäsenmaksu 50 €



Käynti suoraan Lähteenkadulta. Pysäköinti on maksullista, maksuautomaatteihin käy pankki- tai luottokortti. Oven eteen voi pysäköidä vain liikumisesteisen pysäköintiluvalla.

Trendi

Diabetes Pirkanmaa ry:n jäsenlehti

	aineistopäivä	ilmestymispäivä
nro 1	14.01.	02.02.
nro 2	14.04.	04.05.
nro 3	13.07.	17.08.
nro 4	13.10.	02.11.

Taitto ja paino:

Pk-paino Oy

Painosmäärä: 3400 kpl

Kannen kuva:

Irma Huovinen